

Over Infraroodsauna's

Wegdromen in uw eigen infraroodcabine

Geef uzelf de kans om elke dag even te ontsnappen aan het hectische leven. Beeld u in dat u na een drukke werkdag even kan opwarmen in de infraroodcabine en alle stress en spierpijn uit uw lichaam laat glijden. Een half uurtje voor uzelf, gewoon thuis, met een boek, met muziek of gewoon even niks doen. U voelt u weer helemaal ontspannen en gezuiverd, waardoor u er weer tegen kan. U heeft meer energie en u verbeterd uw weerstand. U verbrandt calorieën zonder inspanning en ontgiftigt en reinigt uw lichaam. U traint uw hartspier en uw huid voelt strakker en zachter aan en straalt!

Wat is infrarood?

Infrarood is de gezonde warmte van de zon. Het is onzichtbaar licht dat u ervaart als warmte. Denk maar aan de zalige warmte van de zon in de winter. Infrarood is niet waarneembare met het menselijke oog. Het is een soort elektromagnetische straling gelegen voorbij zichtbaar licht en de kleuren. Letterlijk betekent infra-rood, na het rode licht. Infrarood is enkel waarneembaar in de vorm van stralingswarmte. Deze stralingswarmte verwarmt het lichaam waarop het straalt, maar niet (of nauwelijks) de tussenliggende lucht. Dit maakt van infraroodstraling de meest efficiënte manier om het lichaam te verwarmen. Infraroodstraling bestaat uit drie typen golven met elk een eigen golflengte. Die wordt uitgedrukt in nanometer (nm).

Korte golf infrarood (IR-A): 760 nm – 1400 nm

Middengolf infrarood (IR-B): 1400 – 3000 nm

Lange golf infrarood (IR-C): 3000-1.000.000 nm

Is het gezond?

Terwijl u zich ontspant in de infrarood warmtecabine is uw lichaam eigenlijk hard aan het werk. Om de overvloedige warmte kwijt te raken, pomp het hart het bloed sneller door het lichaam tot in de kleinste bloedvaatjes. De beter doorbloedde organen ontvangen op die manier meer zuurstof en voedingsstoffen. Een goede bloedsomloop is dan ook de basis voor een optimale gezondheid. Het intensieve transpireren trekt de afvalstoffen uit de diepste lagen van het lichaam. De verbeterde doorbloeding helpt de natuurlijke balans in de huid te herstellen en dat resulteert in een mooie zachte huid. Door in het lichaam veel warmte op te wekken wordt de aanmaak van witte bloedlichaampjes gestimuleerd wat uw afweer tegen virussen en bacteriën versterkt. Infraroodwarmte zorgt voor de aanmaak van endorfines. Dit hormoon, ook wel de natuurlijke pijnstillers genoemd, verlicht spier- en gewrichtspijn (zoals verstuiking, reuma en artritis), spanning, zwelling en stijfheid van de spieren.

Hoeveel kost het?

Ongeveer €6,60 per maand. Dit zijn de gemiddelde kosten wanneer u de infraroodcabine dagelijks een half uur gebruikt. Eén sessie in de sauna kost niet meer dan een uurtje strijken, maar u hebt er wel veel meer plezier van. Infrarood stralers zijn bovendien onderhoudsvrij. Onze infraroodcabines staan dan ook garant voor een levenslang gebruikspezier.

Hoe werkt een infraroodcabine?

In de infraroodcabine wordt de infrarood warmte opgewekt door speciaal hiervoor gemaakte infrarood elementen. Deze elementen geven een directe stralingswarmte die voor 80% geabsorbeerd worden door uw lichaam. Om de overtollige warmte kwijt te geraken, versnelt de bloedcirculatie en gaat het hart wat harder werken. U begint te transpireren waardoor u niet alleen vocht verliest, maar ook afvalstoffen uit het lichaam verwijdert en calorieën verbrandt. Transpireren vergt immers veel energie en zorgt daardoor voor een sterke calorieverbranding en een weldoende training van hart- en bloedvaten.

Is het veilig?

Uw lichaam heeft infrarood energie nodig. Het is een lichaamseigen straling. Infrarood is een natuurlijke bron van energie die geschikt is voor het hele gezin. Ook voor kinderen, ouderen en mensen met een zwakke gezondheid is infrarood volkomen veilig.

Wat is het verschil met een traditionele sauna?

In een traditionele sauna wordt het lichaam opgewarmd door de omgevingswarmte. De temperatuur in een dergelijke sauna loopt dan ook op tot 90°. Om deze temperatuur te bereiken, moet de sauna ongeveer een uurtje opwarmen. Een infraroodcabine is klaar voor gebruik na enkele minuten. In een droge, aangename warmte van 40 tot max. 70° wordt 80% van de warmte door het lichaam geabsorbeerd en slechts 20% door de omgeving. De omzetting van energie naar warmte gebeurt pas in de huid en is dus efficiënter en doeltreffender. Wanneer u gevoelig bent voor thermische belasting kunt u de infraroodcabine zelfs met open deur gebruiken. Ondanks deze lagere temperaturen kan het transpiratievocht tot tweemaal zoveel toenemen in een infraroodcabine. Door de diepere warmte in de infraroodcabine worden schadelijke stoffen sneller afgebroken en afgevoerd uit het lichaam, waardoor lichaam en huid gereinigd wordt en het natuurlijk evenwicht zich herstelt. Terwijl een traditionele saunagang al vlug 2 à 3 uur in beslag neemt, is een half uurtje in de infraroodcabine voldoende om de heilzame effecten te ondervinden. Ideaal dus om lichaam en geest snel en doeltreffend te ontspannen.

Hoe gebruikt u uw infraroodcabine?

- Drink regelmatig voor en na het gebruik.
- Schakel de sauna in, kies de gewenste temperatuur en ontkleed u. Een lauwe douche vooraf kan het transpireren nog bevorderen.
- Kies uw favoriete CD of radiozender of geniet van de stilte.
- Neem een aantal handdoeken mee in de sauna. Eén om op te zitten, één voor onder uw voeten en één om de transpiratie af te vegen.
- Ga zitten voor de stralers. Het lichaam warmt dan gelijkmatig op. U kan zo dicht bij de elementen gaan zitten als u wil. Zolang het maar comfortabel aanvoelt. Als het naar uw gevoel te warm wordt, kan u de ventilatie in het plafond of zelfs de deur openzetten.
- Luister naar uw lichaam. U kan op ieder moment de sessie stoppen, wanneer u zich niet meer comfortabel voelt.
- Na een sessie van +/- 30 min. Neemt u een lauwe of warme douche. Zo verlengt u de heilzame nawerking. Koud douchen beperkt het effect en is nadelig voor de spieren en het hart.
- U kan uw infraroodcabine zo vaak als u wil gebruiken. Regelmatig gebruik versterkt nog meer de positieve effecten.

Wist u dat:

- In een infrarood sauna transpireert u sneller en meer en dit bij lagere temperaturen dan in een traditionele sauna. Het transpiratievocht bestaat voor 80 tot 85% uit water. De overige 15 tot 20% bestaat uit o.a. vet, cholesterol, lood en andere zware metalen.
- De infraroodcabine heeft een invloed op onze hormonen. Met name is er sprake van een verhoogde productie van noradrenaline, prolactine, β -endorphine en groeihormoon. Dit leidt tot een verminderd pijngevoel, een verhoogde alertheid en een lichte euforie.
- Sporters zijn fervente gebruikers van infraroodcabines. Regelmatig gebruik maakt de spieren soepeler en verhoogt de concentratie aan witte en rode bloedlichaampjes, waardoor er meer zuurstof in het bloed opgenomen wordt. De heilzame IR-stralen versnellen het genezingsproces bij eventuele spierblessures.